KRAFTTRAINING IM CALISTHENICS PARK

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autor: Marc Ernst

Übersicht

- **Lehrplanbezug**
- **Was ist Calisthenics?**
- **Calisthenics Parks**
- **Übungen**
- **Calisthenics im Unterricht**
- **Arbeitsmaterial**
  - Klimmzug (1)
  - Barrenstütz (Dip) (2)
  - Liegestütz am Minibarren (3)
  - Hängendes Beinheben (4)
  - Split Squat (5)
  - Umgekehrtes Schulterdrücken (6)
- **Videos**
  - Klimmzug (1)
  - Klimmzug mit Hilfestellung (2)
  - Barrenstütz (Dip) (3)
  - Arnold Dip (4)
  - Liegestütz am Minibarren (5)
  - Hängendes Beinheben (6)
  - Split Squat (7)
  - Umgekehrtes Schulterdrücken (8)
- **Quellenverzeichnis**

 CC BY-SA

Lehrplanbezug

Durch das Einbeziehen alternativer Sportarten in den Unterricht, kann das Fach Sport für Schülerinnen und Schüler (SuS) attraktiver gestaltet werden. Fitnesssportarten, welche ein hohes Maß an Kraft und Bewegung erfordern, können den SuS dabei helfen ihre persönliche Fitness zu steigern und eine gelungene Alternative zu den klassischen Sportarten im Unterricht darstellen. Dadurch, dass die Übungen alle ohne zusätzliches Gewicht ausgeführt werden können und in ihrer Schwierigkeit differenzierbar sind, werden sowohl Anfänger, als auch Fortgeschrittene angesprochen. Des weiteren animieren die Übungen auch zum außerschulischen Sporttreiben.
Durch das Calisthenics Training wird auch eine Weiterentwicklung, Stabilisation und Verbesserung der konditionellen Fähigkeit Kraft erzielt. Auch werden die koordinativen Fähigkeiten, wie zum Beispiel die Gleichgewichts-, Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit angesprochen.

Was ist Calisthenics?

Calisthenics ist eine Form des körperlichen Trainings, welches eine Reihe von einfachen, oft rhythmischen Bewegungen beinhaltet, für die nur das eigene Körpergewicht genutzt wird.
Der Begriff leitet sich aus dem Griechischen ab, kalos bedeutet "schön" und sthenos "Kraft".
Da beim Calisthenics kaum bis keine zusätzlichen Gewichte verwendet werden, ist das bei den Übungen bewegte Gewicht weitestgehend konstant. Darüber hinaus sind die Übungen daher auch weniger verletzungsanfällig, als beispielsweise das klassische Bodybuilding mit schweren Gewichten.
Die Calisthenics Bewegungen sind sehr komplex und fördern das Zusammenspiel aller Muskeln, sodass eine solide Basis an Kraftausdauer aufgebaut- und Leistungsunterschiede zwischen den Muskeln ausgeglichen werden können.
Letztlich verbraucht das intensive Training durch die Beanspruchung vieler Muskeln gleichzeitig viele Kalorien und fördert einen hohen Nachbrenneffekt .

 CC BY-SA

Calisthenics Parks

Seit einigen Jahren steigt in Deutschland die Zahl der sogenannten Calisthenics Parks. So befinden sich die Fitness-Geräte im Freien meistens an einem zentralen Platz im urbanen Raum. Ähnlich einem Trimm-Dich-Pfad befinden sich in einem solchen Park funktionelle und vielfach einsetzbare Krafttrainingsstationen an einem Platz. Neben Klimmzugstangen (Reckstangen), Parallelbarren, Sprossenwänden und Hangelstrecken finden sich hier häufig horizontale und vertikale Leitern sowie Abwandlungen davon.

Übungen

Klimmzug

Der Klimmzug dient vor allem der Stärkung der Rückenmuskulatur, die im Zusammenspiel mit den Armen durch das Hochziehen und Herablassen an einer waagerechten Stange, trainiert wird. ▶ 1-2 ▶ 1

Barrenstütz (Dip)

Durch den Barrenstütz werden mehrere Muskeln und Gelenke zeitgleich beansprucht. Hierbei werden vor allem die Brustmuskeln, die Schultermuskeln und der Trizeps angesprochen. Zusätzlich werden Latissimus. die Rotatorenmanschette, die Bauchmuskeln und der Trapezius stabilisiert. ▶ 3-4 ▶ 2

Liegestütz am Minibarren

Der Liegestütz spricht die Kräftigung der Brustmuskulatur und des Trizeps an. So werden neben dem großen Brustmuskel auch der kleine Brustmuskeln und Bereiche des Schultergürtels beansprucht. Auch Rumpf- und Beinmuskulatur werden trainiert, die während der Bewegung eine stabile Position garantieren. ▶ 5 ▶ 3

Hängendes Beinheben

Das hängende Beinheben ist eine Übung zur Verbesserung der (unteren) Bauchmuskulatur. Zudem wird durch die benötigte Griffkraft auch die Armmuskulatur trainiert, sowohl im Oberarm, als auch im Unterarm. ▶ 6 ▶ 4

 CC BY-SA

Split Squat

Der Split Squat als eine abgewandelte Form der herkömmlichen Kniebeuge, beansprucht vor allem die Oberschenkel Vorderseite (Quadrizeps), sowie die Gesäßmuskulatur (Gluteus Maximus). Des Weiteren wird im Spllit Squat unilateral trainiert, da jedes Bein einzeln trainiert wird. ▶ 7 ▶ 5

Umgekehrtes Schulterdrücken

Das umgekehrte Schulterdrücken trainiert primär die Schultermuskulatur. Je nach Grad der Differenzierung (Hochlagerung der Beine und Hüftknick) wird die Schultermuskulatur stärker oder weniger stark angesprochen, sodass auch die Brustmuskulatur und die Arme mehr beteiligt sind. ▶ 8 ▶ 6

Calisthenics im Unterricht

Die ausgewählten Übungen in dem Calisthenics Park setzen natürlich voraus, dass ein solcher Park vorhanden ist. Wobei es auch möglich ist, ein solches Training problemlos in der Sporthalle durchzuführen. Ist jedoch ein solcher Park in erreichbarer Nähe zur Schule vorhanden, bietet sich somit die Möglichkeit, eine interessante Alternative zum Unterricht in der Halle anzubieten. Ebenfalls lässt sich das Training in einem Park auch gut mit einer Exkursion eines Sportkurses verbinden. Grade im Rahmen des Fitness-Schwerpunkts in der 11. Klasse der gymnasialen Oberstufe, lässt sich das Calisthenics-Training sehr gut mit einem Ausdauerlauf von der Schule zum Park verbinden. Zusätzlich bietet sich das Training in einem solchen Park perfekt für den Ganztagsbereich von Schulen an.
Abgesehen von der räumlichen Nützlichkeit der Parks in Verbindung mit Exkursionen und alternativer Unterrichtsgestaltung, bieten sich auch die Übungen als solche in vielerlei Hinsicht sehr gut für den Sportunterricht an. In der heutigen digitalen Zeit gehört die Förderung von Bewegung und Koordination zum Grundauftrag des Schulsystems. Durch die Trendsportart Calisthenics ermöglichen die Lehrer es den Schülerinnen und Schülern, individuell ihre Bewegungsfreiräume zu gestalten und fördern dementsprechend aktiv ihr Bewegungsbewusstsein.
Calisthenics ermöglicht es den SuS auch ein kinästhetisches und bessere Körperkontrolle zu entwickeln und zu verbessern, was sich auch auf andere Sportarten ausweiten kann. Die deutlichsten Parallelen sind hierbei klar im Hinblick auf das Turnen zu erkennen. Dadurch, dass Calisthenics rein aus Körpergewichtsübungen besteht, bei denen der Körper sich typischerweise als Einheit bewegt, arbeiten die Muskeln in Synergie. Ebenfalls trainieren die Körpergewichtsübungen mehrere Qualitäten gleichzeitig. Die Übungen sind dementsprechend eine Mischung aus Kraft-, Balance-, Mobilitäts- und Flexibilitäts-Training.

 CC BY-SA

Klimmzug

1

Ausgangsposition

- hängend an einer waagerechten Stange
- Hände etwas mehr als schulterbreit im Obergriff

Ausführung

- Über die Rückenmuskulatur und den Bizeps nach oben ziehen
- Die Brust nähert sich dabei der Stange an
- Während des Bewegungsablaufs ist der Oberkörper leicht nach hinten gebeugt
- Beine überkreuzen oder leicht hängen lassen, damit diese die Ausführung nicht unterstützen

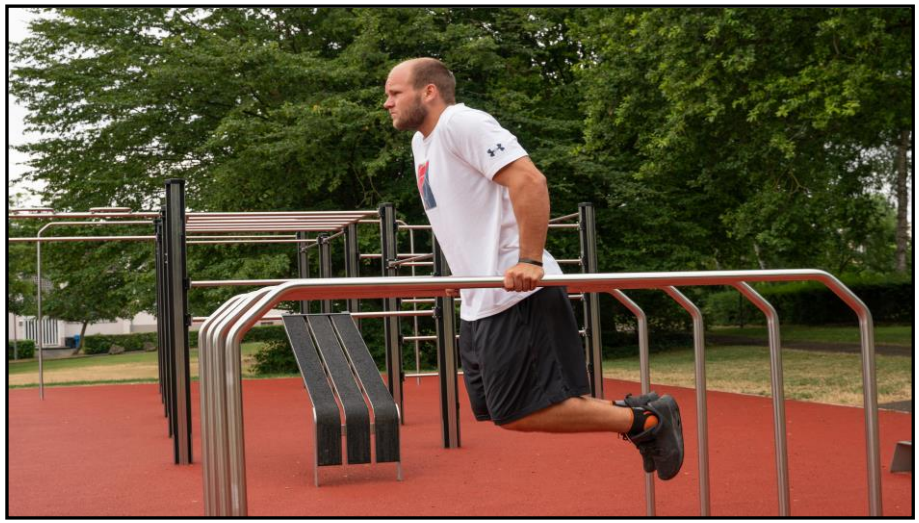
Beanspruchte Muskulatur

- *Bizeps*
- *Rücken*

BY-SA

Barrenstütz (Dips)

2



Beanspruchte Muskulatur

- *Brust*
- *Trizeps*

Differenzierung

- Arnold-Dips
- Absetzen der Beine auf dem Boden

Ausgangsposition

- Neutraler, schulterbreiter Stützgriff am Barren
- Handflächen zeigen nach innen; Daumen nach vorne

Ausführung

- Senkrechtes Absenken
- Arme werden eng am Körper gehalten
- Unterarme stützen
- Nur Oberarme werden bewegt
- Oberkörper bleibt vorne
- Beine senkrecht zur Stange

 BY-SA

Liegestütz am Minibarren

3

Ausgangsposition

- Hände befinden sich auf Brusthöhe und umgreifen die Holme (Daumen zeigen nach vorne)
- Beine sind nach hinten gestreckt und stützen auf Zehenspitzen ab

Ausführung

- Absenken des Körpers nach unten
- Je nach Intensität Absenken bis auf Höhe der Hände oder etwas tiefer
- Dann wieder abdrücken nach oben in Ausgangsposition

Beanspruchte Muskulatur

- *Brust*
- *Trizeps*

Wichtig

- Hüfte darf nicht abknicken
- Körper während gesamter Bewegung steif und grade

 BY-SA

Hängendes Beinheben

4

Ausgangsposition

- Wie bei Klimmzug, Hängen an waagerechter Stange
- Hände schulterbreit voneinander entfernt

Ausführung

- Anziehen der Knie Richtung Brust
- Nach kurzer Haltezeit wieder senken
- Um ein Schwingen zu vermeiden während der gesamten Übung leichter Zug in den Armen (Ellbogen sind nicht gestreckt)

Beanspruchte Muskulatur

- *Bauchmuskeln (besonders Untere)*
- *Bizeps*

Differenzierung

- Ausführung mit gestreckten Beinen

CC BY-SA

Split Squat

5

Ausgangsposition

- Ein Fuß auf dem Boden positioniert
- Anderer Fuß auf der Bank positioniert
- Oberkörper möglichst grade
- Kopf grade, Blick nach vorne

Ausführung

- Stufenweise Absenken des vorderen Beins
- Hinteres Knie berührt nicht den Boden!
- Vorderes Knie bleibt immer hinter Zehenspitzen
- Absenken bis Verkürzung im Quadrizeps spürbar ist
- Rücken bleibt in einer graden Position während der Ausführung
- Arme können zusätzlich nach vorne ausgestreckt werden zur Stabilisierung
- Anschließend hochdrücken in Ausgangsposition

Beanspruchte Muskulatur

- *Oberschenkel*
- *unterer Rücken*
- *Gesäßmuskulatur*

CC BY-SA

Umgekehrtes Schulterdrücken

6

Ausgangsposition

- Liegestützposition Beine sind auf einer Bank hochgelagert
- Hände auf dem Boden platzieren
- Hüfte wird gebeugt (bis maximal 90 Grad)
- Arme und Ellbogen vollständig gestreckt

Ausführung

- Beugen der Ellbogen ohne restliche Körperhaltung zu ändern
- Körper so in Richtung Boden senken
- Bis Kopf beinahe Boden berührt
- Körper anschließend wieder in Ausgangsposition drücken

Beanspruchte Muskulatur

- *Schulter*
- *Brust*
- *Trizeps*

Differenzierung

- Größerer oder kleinerer Winkel in der Hüfte
- Desto größer desto mehr Beanspruchung der Brust
- Desto kleiner, desto mehr Beanspruchung in den Schultern

BY-SA

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder und Abbildungen	Marc Ernst

Video

Nummer	Urheber
1-8	Marc Ernst

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Marc Ernst / Lehramtsstudierender	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz

 BY-SA